

چکیده:

زمینه و هدف : تغذیه نقش مهمی در سلامت مادر و کودک بازی می کند. همچنین بارداری فرصت مناسبی برای آموزش به زنان باردار فراهم می کند که بهره گیری مناسب از این فرصت می تواند منجر به افزایش آگاهی عمومی در زمینه تغذیه شده و احتمالاً رفتارهای آتی مرتبط با تغذیه وی و خانواده او را نیز تحت تاثیر قرار دهد. این مطالعه نیز به هدف تعیین تاثیر آموزش تغذیه بر اساس تئوری ، بر بهبود رفتار های تغذیه ای زنان باردار صورت پذیرفت.

مواد و روش ها: این تحقیق یک مطالعه تجربی از نوع کارآزمایی بالینی می باشد. تعداد ۱۸۲ نفر از زنان باردار شامل ۹۱ نفر در گروه شاهد و ۹۱ نفر در گروه مداخله در مطالعه شرکت کردند. بررسی وضعیت تغذیه ای مادران از طریق پرسش نامه نیمه کمی بسامد خوراک و سازه های مدل آموزشی از طریق پرسش نامه محقق ساخته ارزیابی شد. ارزیابی در مادران در سه مرحله ابتدا (پیش از مداخله)، یک ماه بعد از مداخله و سپس بعد از گذشت ۲ ماه از مداخله مجدداً تکمیل شد. مداخله شامل ۳ جلسه ۶۰ دقیقه ای بود. برای بررسی اثر مداخله بر روی سازه های مدل از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: میانگین نمرات سازه های تئوری (نگرش، هنجار های انتزاعی، کنترل رفتاری درک شده و قصد) در گروه مداخله با گذشت زمان افزایش معنادار داشت ($P < 0/001$). همچنین در رابطه با گروه های غذایی (لبنیات، پروتئین، غلات سبوسدار، میوه جات و سبزیجات) نتایج بدست آمده حاکی از معنی دار بودن اختلاف مصرف این گروه های غذایی در گروه مداخله نسبت به رفتار تغذیه ای سالم قبل و بعد از مداخله آموزشی بود ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: نتایج کلی نشان داد که آموزش تغذیه بر اساس تئوری در بهبود رفتار های تغذیه ای زنان باردار و بهبود نمرات مربوط به اجزای تئوری می تواند نقش مثبت داشته باشد.

کلمات کلیدی : تئوری رفتار برنامه ریزی شده، آموزش تغذیه، مادران، بارداری، نگرش

Abstract

Background and aims: Nutrition plays an important role in the health of mother and child. Pregnancy also provides a good opportunity for educating pregnant women, and the proper use of this opportunity can lead to increased public awareness of nutrition and may also affect future behaviors related to the nutrition of her and her family. The aim of this study was to investigate the effect of nutrition education on the basis of theory on improving nutritional behaviors in pregnant women.

Materials and Methods: This study is an experimental study of clinical trial. The number of 182 pregnant women included 91 in the control group and 91 in the intervention group in the study. The nutritional status of mothers was assessed by a semi-quantitative feed frequency questionnaire also, the educational model constructs were evaluated through a researcher-made questionnaire. The assessment in mothers was completed in three stages at first (before intervention), one month after the intervention, and then after 2 months of intervention. The intervention consisted of 3 sessions of 60 minutes. To evaluate the effect of intervention on model structures, Repeated Measures (ANOVA) were used.

Results: The results showed that the mean scores of the theoretical constructs (attitude, abstract norms, perceived behavioral control, and intention) in the intervention group increased significantly with time ($P < 0.001$). However, there was no significant difference in control group after time ($P > 0.05$). The results also showed that the consumption of these food groups in the intervention group was significantly higher than the healthy nutritional behavior before and after the intervention ($P < 0.001$).

Conclusion: The overall results showed that according to the present study, nutrition education based on the theory can improve the nutritional behaviors of pregnant women and improve the scores related to theoretical components.

key words: Theory of Planned Behavior, Nutrition education, Mother, Pregnancy, Attitude.